

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ  
ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮPECULIARITIES OF PHYSICAL EDUCATION OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS  
IN ATHLETICS

В основі нашої статті розкриті сучасні вимоги до фізичного виховання в умовах гуманізації навчального процесу. Розглянуто інноваційну методику проведення уроків з легкої атлетики, оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів за дванадцяти бальною системою. Ефективність розвитку працездатності і витривалості учнів залежить від спрямованої та послідовної дії у цьому напрямку. Це потребує суворого дотримання системного підходу в бігівій підготовці школярів, системної різнобічної підготовки з бігу.

Зростаючий обсяг інформації, навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів та широке використання благ цивілізації несприятливо позначаються на руховій активності учнів. Тому рівень їх фізичної підготовленості не відповідає сучасним вимогам, що висуваються до системи фізичного виховання в школі та не забезпечує розв'язання оздоровчих завдань. Розвиток фізичних якостей супроводжується не лише виконанням певного обсягу фізичних навантажень, але й психологічним напруженням, проявом учнем особистісних якостей, що сприяє паралельному розв'язанню на уроках фізичної культури виховних завдань. До того ж, фізична підготовленість є передумовою засвоєння техніки рухових дій, та відповідно, розв'язанню освітніх завдань на уроках. Саме у молодшій школі закладаються основи функціональної адаптації до фізичних навантажень та розвитку фізичних якостей, а засоби легкої атлетики вважаються природними та доступними для школярів базового етапу фізичного виховання, що обумовлює актуальність нашого дослідження. Правильне застосування і вдале поєднання прийомів сприятиме формуванню у дітей інтересу до занять фізичними вправами.

Однак актуальним залишається пошук шляхів удосконалення тренувального процесу легкоатлетів за рахунок розробки багатфункціональних моделей технічних дій, системи оцінки фізичного стану спортсменів та практичних рекомендацій із побудови тренувального процесу легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки з урахуванням особливостей фізичної й функціональної підготовленості спортсменів, індивідуалізації тренувального процесу, раціонального співвідношення тренувальних засобів різної переважної спрямованості.

**Ключові слова:** урок, легка атлетика, учні, фізичне виховання, методика, школа.

In the beginning of our article, the modern requirements for physical education in the conditions of humanization of the educational process are revealed. The innovative method of conducting lessons in athletics, assessing the level of physical fitness of students according to the twelve-point system is considered. The effectiveness of the development of working capacity and endurance of students depends on directed and consistent action in this direction. This requires strict adherence to a systematic approach in the running training of schoolchildren, systematic multifaceted running training.

The growing volume of information, curricula of general educational institutions and the wide use of the benefits of civilization have an adverse effect on the motor activity of students. Therefore, the level of their physical fitness does not meet the modern requirements for the physical education system at school and does not ensure the solution of health problems. The development of physical qualities is accompanied not only by the performance of a certain amount of physical exertion, but also by psychological stress, the manifestation of personal qualities by the student, which contributes to the parallel solution of educational tasks in physical education lessons. In addition, physical fitness is a prerequisite for mastering the technique of motor actions, and, accordingly, for solving educational tasks in lessons. It is in junior high school that the foundations of functional adaptation to physical loads and the development of physical qualities are laid, and the means of athletics are considered natural and accessible to schoolchildren at the basic stage of physical education, which determines the relevance of our study. The correct application and successful combination of methods will contribute to the formation of children's interest in physical exercises.

However, the search for ways to improve the training process of track and field athletes due to the development of multifunctional models of technical actions, a system for assessing the physical condition of athletes, and practical recommendations from construction of the training process of track and field athletes at the stages of multi-year training, taking into account the peculiarities of the physical and functional training of athletes, individualization of the training process, a rational ratio of training means of different predominant directionality.

**Key words:** lesson, athletics, students, physical education, methodology, school.

УДК 796.011.3.42:373.5(045)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/67.1.50>

**Маєвський М.І.,**  
канд. пед. наук,  
доцент кафедри теорії і методики  
спорту  
Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини

**Ільченко С.С.,**  
канд. пед. наук,  
доцент кафедри теорії і методики  
спорту  
Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини

**Постановка наукової проблеми та її значення.**

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я й фізичної підготовленості учнівської молоді [1; 2; 14]. Постійне збільшення обсягу навчального матеріалу, який має засвоїти сучасний

школяр, майже не залишає йому часу на достатню рухову активність та фізичне самовдосконалення. Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, які поряд із перевантаженням шкільними предметами мають готуватися до ЗНО.

Перешкоджають формуванню мотивації й активного ставлення до занять фізичними

вправами також і внутрішні фактори: відсутність потреби, шкідливі звички тощо. І, як наслідок, до закінчення школи спостерігається тенденція до збільшення кількості учнів із низьким рівнем здоров'я [7; 9; 10]. Отже, особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, окремі аспекти організації фізичного виховання учнів старших класів різних загальноосвітніх закладів досліджують науковці Е.С. Вільчковський, А.В. Цьось, В.М. Довганюк, Н.М. Ковальчук, Б.М. Шиян [2; 13; 14]. Учені вивчають стан фізичної підготовленості та рівень здоров'я старшокласників, звертають увагу на необхідність їх широкого залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання. Проте особливості фізичної підготовленості учнів старших класів, які займаються за новою навчальною програмою (автор Т.Ю. Круцевич), головним питанням якої є покращення здоров'я школярів засобами фізичного виховання й перегляд нормативів оцінювання рівня фізичної підготовленості, вивчені ще недостатньо, що й зумовило вибір теми дослідження.

**Формування цілей статті.** Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити оптимального співвідношення кількісних параметрів технічної і фізичної підготовленості під час занять легкоатлетичними вправами.

**Виклад основного матеріалу.** Легка атлетика – один із основних масових видів спорту – посідає гідне місце в системі фізичного виховання учнів. Завдяки своїй різноманітності й загальній доступності вона має велике прикладне значення, входить до програм занять із фізичного виховання в школах та вищих навчальних закладах освіти. Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку. Цей вид фізичних навантажень широко представлений у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізичною культурою осіб середнього і старшого віку.

Під час експерименту спрямованість на комплексний розвиток фізичних якостей школярів здійснювалась за допомогою спеціальних бігових і стрибкових вправ і виконувалась за екстенсивно-повторним методом. Слід зазначити, що добір фізичних вправ залежить від багатьох факторів, насамперед від рівня підготовленості учнів [2, 3].

У нашому експерименті в значному обсязі використовувалися змагальні, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі вправи з бігу,

стрибків та метань. Широко застосовувалися рухливі ігри та естафети, ігрові завдання. З метою стимулювання аеробної функції організму підлітків та становлення її структурно-функціональних систем, за рекомендацією проф. В.О. Романенка [6], відводили на кожному уроці не менше 40% від загального обсягу часу на виконання вправ із бігу. Також практикували спортивні ігри (баскетбол, футбол) або рухливі ігри, переважно пов'язані з бігом. Такий системний підхід, на наш погляд, забезпечує досить ефективно необхідну профілактичну й оздоровчу дію.

У ході дослідження теоретичні відомості з розділу «Легка атлетика» нами подавалися в процесі проведення практичних уроків. Матеріал з окремих розділів теорії доцільно подавати в заключній частині уроку. У цій же частині уроку періодично необхідно проводити опитування учнів за розділами теорії (правила змагань, техніка виконання легкоатлетичних вправ, загальна й особиста гігієна під час занять легкоатлетичними вправами і т.д.) – при цьому з виставлянням оцінок.

Починаючи з першого уроку, учням необхідно давати домашні завдання, як колективні (для всього класу), так і індивідуальні з огляду на фізичний стан учня. Вправи домашніх завдань повинні розвивати рухові якості: швидкість рухів, швидкісно-силові і силові якості, а також гнучкість, спритність. Особливо наголошується на важливості регулярної самостійної бігової підготовки у підтримуючому режимі, коли ЧСС знаходиться в зоні 130–140 ударів у хвилину, що забезпечує необхідний рівень розвитку в учнів працездатності і витривалості.

Всі учні в класах поділені на три основні групи, виходячи зі стану їх здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичного стану й антропометричних даних. Диференційований підхід має місце на уроці і при виставлянні оцінок. Перша група або ліга найбільш розвинуті у фізичному відношенні учні, 2 група або ліга – школярі мають незначні відставання у фізичному розвитку, 3 група або ліга – учні, що мають відхилення у фізичному розвитку і не відповідають віковим нормам. При виставлянні оцінки використовується комплексний підхід, основними критеріями є техніка виконання, теоретичні знання, навчальні нормативи, техніка виконання і полегшені нормативи для III ліги. Перевірка фізичної підготовленості обов'язкова для всіх учнів і проводиться виконанням комплексних тестів у I і II семестрах на останніх уроках із легкої атлетики.

Навчальний матеріал (у першому півріччі 10 уроків) розбиваємо на три блоки, по три уроки в кожному. Перший блок – швидкісна підготовка (біг на короткі дистанції). Другий блок – стрибова підготовка (стрибки в довжину з розбігу). Третій блок – швидкісно-силова підготовка (метання

м'яча з розбігу). Наприкінці другого семестру блоки по кількості уроків зменшуються до двох уроків у блоці, але дещо збільшуються інтенсивність і обсяг уроків.

При проведенні кожного уроку необхідно враховувати фізичний стан класу, настрої класу на роботу, яким уроком у розкладі занять він стоїть, метеорологічні умови і багато інших факторів, від яких залежить працездатність учнів на уроці. Бажано на кожен урок із легкої атлетики вносити якісь нові елементи або вправи для підвищення інтересу учнів до занять. Використовуємо для цього низку елементів і спеціальних прийомів. Протягом першого півріччя змінюємо два-три рази місце шикування класів, стільки ж разів змінюємо вітання з класом. Даємо незвичайні команди при шикуванні, що активізує увагу класу.

На перших уроках після стройових вправ даємо установку, що під час бігу – не порушувати порядок і не обганяти того, хто біжить спереду, звертається увага на відсутність прискорень по ходу бігу. У подальшому змінюємо форми організації повільного бігу, наприклад, коли колону очолює направляючий зі зміною лідера після кожного кола бігу: дівчина-юнак і т.д., біг у 2–4 колонах – це цікаво і подобається учням. Така методика дуже ефективна, дає можливість повільно ввести організм у майбутню роботу на уроці і добре готує учнів до наступного блоку занять – комплексу загально розвивальних вправ.

На всіх уроках форми організації проведення загально розвивальних вправ як на місці, так і в русі мають обов'язково відповідати завданню основної частини уроку, що дозволяє підвищити щільність уроку, без зайвих перешикувань для проведення естафет, рухливих ігор, ігрових завдань. Це не дає можливості учням відволікатися і підвищує їх інтерес до уроку. Особливо слід відзначити високу ефективність виконання на уроках вправ із бігу потоковим способом у парах, шеренгах, колонах. З метою більш якісної і спрямованої підготовки до бігу та переключення широко застосовувалися вправи біля опори, а також з використанням набивних м'ячів та іншого інвентарю. Допускалося проведення розминки попередньо підготовленими учнями з виставлянням їм оцінок. Спеціальні вправи легко атлета проводимо на кожному уроці, починаючи з найбільш простих бігових і з коротких відрізків.

На кожному наступному уроці поступово збільшуємо кількість вправ і серій, їх складність і довжину відрізків виконання вправи. Основна їх спрямованість – розвиток швидкості і швидкісна підготовка учнів, покращення техніки бігових рухів у всіх блоках, підвищення швидкісно – силового рівня насамперед стрибковими вправами та метаннями.

Протягом усіх уроків легкої атлетики здійснюється диференційований підхід до навантаження

учнів шляхом контролю за ЧСС, що знаходиться в зоні 120–140 ударів у хвилину після закінчення вправ, і візуального спостереження за учнями. Контроль за ЧСС найкраще проводити протягом шести секунд накладанням великого і вказівного пальців на сонні артерії. Отримана кількість ударів збільшується в 10 разів і цей показник відповідає ЧСС за 1 хвилину. З метою виявлення реакції організму на розминку, контролю адекватності навантаження слід обов'язково після проведення підготовчої частини уроку під час виконання спеціальних бігових вправ проводити контроль ЧСС [6]. Також. Проводимо тестування реакції ЧСС під час виконання підготовчих і спеціальних вправ зі стрибків та метань після 20 присідань за 30 сек.

Перший блок основної частини уроку – це перший, другий і третій уроки I-му семестрі – швидкісна підготовка і складання заліків у бігу на 60 м – розвиток швидкісних якостей учнів, удосконалення в техніці бігу на короткі дистанції. Використовуємо біг по повороті, біг з гандикапами, естафетний біг по колу, біг на різні дистанції. Використовуємо метод змагання з виставлянням оцінок за техніку виконання, удосконалення в техніці бігу з низького старту, використовуючи різні положення низького старту. На другому уроці повторення пройденого збільшується дистанція бігу і складність виконання завдання. Додається вивчення техніки стрибка в довжину з короткого розбігу. Естафетний біг по колу обов'язково вводиться в урок.

На третьому уроці йде повторення пройденого і наприкінці уроку складання заліку в бігу на 60 м – диференційований підхід до складання заліків, виходячи з приналежності учнів до певної ліги. На цих трьох уроках виділяється час для спортивних ігор – даємо футбол як для хлопчиків, так і для дівчат.

Другий блок основної частини уроку – четвертий, п'ятий і шостий уроки – удосконалення в техніці стрибків у довжину з розбігу.

На четвертому уроці – швидкісна підготовка й удосконалення в техніці стрибків у довжину. Підготовчі вправи стрибкуна в довжину. Стрибки в довжину з 3-х кроків розбігу. Стрибки в довжину з підкидного містка. Стрибки в довжину з п'яти кроків розбігу. Обов'язково проводимо на уроці естафетний біг 4x50 м.

На п'ятому уроці повторення пройденого матеріалу зі збільшенням кількості стрибків і довжини розбігу. Виділяємо час для освоєння приземлення в яму з піском. Уводимо елементи з техніки метання м'яча.

На шостому уроці йде повторення пройденого матеріалу і складання заліку зі стрибків у довжину з розбігу. І ще залишається час на всіх цих трьох уроках для спортивних ігор – баскетболу. Третій блок основної частини уроку – сьомий, восьмий

і дев'ятий уроки – удосконалення техніки метання м'яча.

На сьомому уроці швидкісна підготовка й удосконалення техніки метання м'яча. Метання м'яча з місця, із трьох кроків розбігу, з п'яти кроків розбігу, на техніку виконання. На восьмому уроці повторення пройденого матеріалу, але збільшена кількість кидків м'яча і виконання на дальність кидка. На сьомому та восьмому уроках залишаємо час для спортивних ігор за бажанням учнів.

На дев'ятому уроці повторення пройденого і складання заліків у метанні м'яча і спортивні ігри.

На останньому – десятому уроці з легкої атлетики в першому семестрі – складання заліків у бігу на 60 м, стрибках у довжину, метанні м'яча і спортивні ігри.

Складання іспитів проводимо диференційовано, виходячи зі стану фізичного розвитку і підготовки учнів. У заключній частині уроків обов'язково проводимо вправи на відновлення й увагу – все в ігровій формі, що дозволяє на емоційному підйомі закінчувати уроки.

За описаною методикою проводимо уроки з легкої атлетики і у другому семестрі, скоротивши кількість уроків на блоки, але збільшивши навантаження за рахунок збільшення довжини від-різків бігу, кількості стрибків і кількості виконаних кидків.

Подібна методика проведення уроків з легкої атлетики нами апробована у всіх класах і паралелях у школі, вона дає позитивні результати як в освоєнні навчального матеріалу, так і в зміцненні здоров'я і розвитку функціональних можливостей організму.

Аналіз отриманих результатів і експертна оцінка засвідчили, що вже через рік усі показники учнів із фізичної підготовленості в експериментальних класах були статистично достовірно вищими порівняно з контрольними. Істотно змінилася в бік зниження частота серцевих скорочень в учнів, як після виконання контрольного тестування, так і у стані та швидкості відновлювання, яка більш виражена на 1,3–1,6% в експериментальних

класах, що свідчить про економізацію діяльності функціональних систем організму.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У результаті дослідження було підтверджено, що ефективність розвитку працездатності і витривалості учнів насамперед залежить від спрямованої та послідовної дії у цьому напрямку, а саме – суворого дотримання системного підходу в біговій підготовці школярів на уроці легкої атлетики, в тому числі і з теми метання, стрибків у довжину з розбігу; – системної різнобічної підготовки з бігу як складової технології викладання на уроках легкої атлетики;

– ущільнення уроку, раціонального використання навчального часу, наприклад, в інтервалах відпочинку виконувати вправи, які потребують менших фізичних зусиль (вправи на розтягування і розслаблення м'язів);

– оперативного контролю за навантаженням учнів на уроці, об'єктивного аналізу рівня їх підготовленості і на цій основі забезпечення індивідуального і групового (ліга) диференційованого підходу. Перспективи подальших досліджень передбачають створення нових методичних підходів щодо проведення занять з легкої атлетики на уроках з фізичного виховання в школі.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Гогін О.І. В. Легка атлетика: Навч. посібник. Харків: ОВС, 2005. 345 с.
2. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Луцьк. Надстир'я. 1994. С. 30–41.
3. Зубов Е.В. Формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до проведення занять з бігу. Збірник наук. Прац. Педагогічні науки. № 3. Б. 2007. С. 94–101.
4. Левченко В.Я., Ковера В.М., Коробейник В.А. Теорія та методика фізичного виховання. 2003. № 4. С. 21–23.
5. Михайлов К.В., Беляєв М.О., Гуренко Г.Т. Основи теорії і методики фізичного виховання. 1987. 300 с.
6. Програма з фізичної культури для учнів 5–12 класів загальноосвітньої школи. Київ. 2004. 120 с.